POURQUOI FUMES-TU ?

Œuvre écrite par

LE NOBLE CHEIKH :

MUHAMMAD AL-HAMAD

Traduit par

HABIB RAHMANI

Revu et corrigé par

L'EQUIPE ISLAMHOUSE

Publié par

LE BUREAU DE PRÊCHE DE RABWAH (RIYADH)

www.ISLAMHOUSE.com

L'islam à la portée de tous !

1ère édition, 2012/1433

Pour toutes questions, suggestions ou erreurs, veuillez nous contacter à l'adresse suivante :

Office de prêche de Rabwah

P.O Box 29465 – Riyadh 11457

Kingdom of Saudia Arabia

Tel : +966 (0)1-4916065 - 4454900

Fax : +966 (0)1-4970126

Site internet en français :

www.islamhouse.com

www.ISLAMHOUSE.com

L'islam à la portée de tous !



Au nom d'Allah, le Clément, le Miséricordieux

INTRODUCTION

Les louanges reviennent de droit à Allah, et que la prière et la paix soient sur le messager d'Allah[1].

Il n'est plus à prouver que la cigarette est une dangereuse épidémie, un fléau dévastateur et une épreuve destructrice. Ô combien sont ceux qui tombent dans ce piège alors qu'ils possèdent des cœurs vivants et un fort engouement pour l'Islam. Malgré cela, ils ont été éprouvés par la cigarette.

---

[1] Cette épitre est tirée d'un ouvrage du même titre, qui a été résumée pour l'occasion, afin d'en faciliter l'accès aux lecteurs.

Les raisons qui poussent à fumer

Dans les faits, la majorité d'entre eux ne s'obstine pas à nier les méfaits de la cigarette et ne doute pas de ses effets secondaires ni de son caractère illicite. On constate même qu'ils ont l'espoir de la délaisser et s'efforcent de s'en débarrasser. Par conséquent, il est de notre devoir à leur égard de leur venir en aide et de les supporter.

Si tu interrogeais chaque fumeur en leur demandant les raisons pour lesquelles ils fumaient, ils te répondraient de manières diverses :

- Certains te diraient qu'ils fument pour trouver le repos lorsqu'ils ne se sentent pas bien ;
- D'autres répondraient qu'ils fument pour combler leur solitude et l'isolement de leurs proches ;

- Untel confierait : « Je fume pour passer des nuits blanches avec mes amis, oublier mes soucis et profiter pleinement du bonheur de la vie » ;

- Un individu se justifierait en affirmant qu'il fume dans le but de se débarrasser du stress, de l'anxiété et de la colère ;

- Une tierce personne avouerait qu'elle fume pour se faire des amis, qui eux sont fumeurs ;

- Un autre rétorquerait : « Je fume en raison de ma grande admiration envers untel : il fume, donc je fume puisque je cherche à lui ressembler » ;

- Un malheureux révélerait qu'il est pris d'une addiction à la cigarette depuis l'enfance, et qu'il lui est difficile d'arrêter de fumer ;

- Un entêté répliquerait : « Je fume, car je suis convaincu de l'utilité de la cigarette. Il n'y a

aucun danger, ni honte, ni interdiction à faire cela ».

Ces raisons sont celles qui, généralement, les incitent à fumer. S’il en est ainsi, permets-moi, ô mon très cher frère, de te parler un court instant ; pourvu que nous parvenions à une issue favorable.



LES VINGT EFFETS LES PLUS NOCIFS DE LA CIGARETTE

- Mon très cher frère : N'es-tu pas convaincu du caractère illicite de la cigarette et de son effet nocif ? Ne songes-tu pas sérieusement à arrêter de fumer pour de bon ?

- « Certainement, mais je veux être certain des dégâts engendrés par la cigarette et être convaincu qu'il est effectivement possible d'arrêter de fumer », me répondras-tu ?

- Je te dirais : « Voici ce que tu as demandé ! Ouvre grands tes oreilles et écoute attentivement avec ton cœur ce que je vais te dire :

1. Mon très cher frère ! Avant toute chose, rappelle-toi que tu n'es qu'un serviteur d'Allah, et quel honneur qu'être son serviteur ! Et cette servitude a pour bénéfice de te libérer de toute

chose, y compris de ta propre personne. Ainsi, tu es un être totalement libre et libéré, tu es le serviteur d'un Seul et Unique Seigneur, et non pas soumis à d'autres fausses divinités.

Or, la conséquence logique de ton assujettissement à Allah est que tu Lui obéisses et que tu évites de Lui désobéir. Ceci est dès lors, le fondement de ton bonheur.

Si ceci est clair dans ton esprit, alors rappelle-toi que la cigarette est un poison, qu'elle n'est qu'une cause de gaspillage et de ruine, qu'elle est une forme de suicide, de destruction et de nuisance aux musulmans. A ton avis, est-ce que ces actes font partie de l'obéissance ou de la désobéissance à Allah ?

2. La cigarette pousse ton entourage à t'éviter, à fuir ta compagnie voire même à ne pas te saluer puisque ton odeur n'incite vraiment pas à cela.

3. La cigarette peut causer ta privation du bienfait de la descendance. En effet, elle réduit la fécondité et diminue la libido à un point où elle peut mener à la stérilité.

4. Si Allah t'a accordé des enfants, il est possible qu'ils aient été victimes de malformations,

d’anomalies de développement et d’un grand nombre de défauts physiques, d’où l’effet nocif que présente la cigarette pour la santé des enfants du fumeur.

5. Si tu as des enfants, il n’y a aucun doute que tu aspires à ce qu’ils suivent le droit chemin, qu’ils soient bons et qu’ils se comportent en adulte alors que si tu fumes, il est vraisemblable que le résultat soit totalement contraire à tes attentes. Tu seras probablement la cause de leur égarement, étant donné qu’ils sont habitués à te fréquenter et à t’imiter.

6. Il se peut que la cigarette te prive d’être bon envers tes parents et d’entretenir les liens de parenté. En effet, tu crains qu’ils ne sachent que tu fumes. C’est la raison pour laquelle tu évites au maximum de t’approcher d’eux et tu prends l’habitude de te tenir éloigné d’eux. Quel bien peut-on donc espérer d’un acte qui entraine la désobéissance aux parents et provoque la rupture des liens de parenté ?

7. En fumant, tu contribues à l’avilissement de la communauté et tu subventionnes par la même occasion ses ennemis qui la combattent nuit et jour.

Par ton effort, tu es devenu pour les fabricants

De ces poisons noirs, le meilleur assistant.

Ils sont soutenus par cet argent sans lequel,

Ils n'auraient trouvé de moyen de nuire à cette religion.

8. La cigarette réduit ta durée de vie et met en péril ton existence. La plupart des décès survenus dans le monde, à cette époque industrielle, sont uniquement dus à cette dernière. Par le seul fait de la cigarette, 2 500 000 personnes meurent chaque année dans le monde. Celle-ci accélère la mort avant son terme, sans parler de la souffrance qu'éprouve le fumeur lors de ces dernières années, due à ses conséquences dévastatrices. Des recherches ont unanimement prouvé que les cigarettes comptent parmi les éléments les plus destructeurs pour affaiblir l'homme et le menacer de disparition.

9. Le cigarette te prive du bonheur véritable et te donne l'illusion du bonheur éphémère. Comment un homme peut, dans ce cas-là, vivre heureux

alors que sa vie est menacée, rongée par les maladies ?

10. La cigarette affecte la capacité à réfléchir, diminue les facultés mentales, engendre l'idiotie. Ces phénomènes sont visibles chez les étudiants et autres catégories socioprofessionnelles. Des spécialistes américains ont jadis effectué des expériences pour tester l'intelligence des élèves des universités ; il leur est ainsi apparu de manière flagrante que les fumeurs étaient moins intelligents et avaient des plus faibles capacités de compréhension que les non-fumeurs.

11. La cigarette favorise les troubles de la coagulation (la thrombose), provoque l'artériosclérose et la mort subite.

12. La cigarette irrite ta vue de façon considérable. Elle augmente la probabilité que les yeux soient atteints de glaucome et de dilatation de la pupille. De même, la cigarette provoque l'inflammation et l'hypersensibilité de la paupière. Et pire, elle provoque l'apparition de la névrite optique[2] et peut mener jusqu'à la cécité.

---

[2] NdT : la névrite optique est une inflammation du nerf optique.

13. La cigarette entache ta dignité, diminue ta valeur et révèle ta faible détermination.

14. La cigarette te rend l'accomplissement de l'adoration difficile, t'incite à fréquenter les pervers et les gens vils, de même qu'elle t'empêche de côtoyer les personnes vertueuses.

15. La cigarette diminue ta force et ta condition physique, de même qu'elle te rend oisif et paresseux.

16. Les dégâts provoqués par la cigarette n'épargnent quasiment aucun membre de l'organisme du fumeur.

17. La cigarette est le principal facteur d'apparition des différents types de cancers. Elle est la cause majeure lors de cancers du poumon, de la gorge, de la lèvre, du pancréas, de la vessie et du rein.

18. La cigarette provoque l'apparition de caries, le jaunissement et le noircissement des dents. Elle entraîne de la même manière, l'inflammation de la gencive, les microcoupures de la langue et de la bouche, la déformation des lèvres et la saleté des dents.

19. La cigarette est responsable de l'apparition de l'asthme, de la dépression, de la toux, de crachats, d'insuffisance pulmonaire, de problèmes digestifs, de cirrhose du foie, de nausée, de congestion cérébrale, d'angine, d'artériosclérose du cerveau, de la nausée, de la constipation chronique, de la migraine, de l'insuffisance rénale, de l'affaiblissement de l'ouïe, de la perte ou de la diminution de l'odorat, ainsi que de la défaillance du système immunitaire. Elle expose le fumeur à de graves maladies, augmente le risque d'allergies, cause des inflammations de la peau et provoque l'ulcère de l'estomac.

20. Ajoutons à cela que les fumeurs, tout comme les non-fumeurs, sont exposés aux autres maladies. Toutefois, le risque de maladie est prépondérant chez les fumeurs.



- Mon très cher frère ! N'es-tu toujours pas convaincu ? Ce qui a été mentionné il y a quelques instants ne constitue-t-il pas une

preuve pour quiconque a un cœur et prête l'oreille tout en étant témoin ?

- Tu répondras, comme à ton habitude : « Naturellement ! »

- Je te demande alors : « Quand est-ce que tu arrêteras de fumer ? »

- Tu me diras : « J'essaierai d'arrêter de fumer demain, après-demain, ou bien un de ces jours. »

- « Je constate que tu n'as toujours pas été convaincu par ce qui a été dit, que tu continues toujours à fumer et que tu ne cesseras jamais ! »

- Tu répliqueras : « Non, excuse-moi ! Je suis totalement convaincu par ce qui a été mentionné. Cependant, il m'est difficile d'abandonner la cigarette et je crains de ne pas réussir à arrêter de fumer définitivement. »

- « Cher frère, quelle est la solution ? Vas-tu t’arrêter avec moi devant un chemin obstrué ? Penses-tu que nous accepterons que tu continues à t’adonner à la cigarette jusqu’à ce qu’elle te plonge dans un profond abîme ? »

- Tu rétorqueras : « Non mon frère, je ne suis pas arrivé à ce stade, mais alors que dois-je faire ? »

- Peut-être que tu prétexteras : « Je pense avoir trouvé un autre moyen pour me protéger des effets nocifs de la cigarette. Je vais fumer la pipe ou la chicha, elles sont sûrement moins dangereuses et moins nocives… »

- « Je tiens à te signaler que ton cas est comparable à celui qui tombe de Charybde en Scylla[3] ! N’as-tu pas compris que tous les

---

[3] NdT : cette expression est utilisée pour illustrer une personne qui, tentant d’éviter un mal, tombe dans un autre encore plus grand.

méfaits qui ont été évoqués précédemment au sujet de la cigarette sont aussi valables pour la pipe et la chicha ? »

- Et bien tu diras : « Je vais passer à un mode de cigarette plus léger, qui contient moins de nicotine et de goudron. Par pitié, ces dernières représentent un moindre mal. »

J'insisterai alors pour te réfuter et t'informer que ceci n'est qu'une immense tromperie ! Cette méthode a démontré ses limites et ses mauvais effets se sont avérés, pour plusieurs raisons :

1. La consommation de cigarettes allégées (« light ») incite à fumer davantage ;

2. Les fumeurs de cigarettes allégées tirent un plus grand nombre de bouffées que ceux qui ne fument qu'une seule cigarette ;

3. Ils inhalent profondément la fumée et la conservent le plus longtemps possible afin de remplacer la quantité de nicotine qui leur manque ;

4. Cela amène à la consommation d'une plus grande quantité de pastilles [ou de patchs] de nicotine et de goudron, et cela s'accroit de manière

involontaire, sans que le fumeur ne s’en rende compte.



17 ACTES QU'IL INCOMBE AU FUMEUR DE METTRE EN APPLICATION

- « Comment peux-tu à présent recourir à cette solution ? »
- Tu ajouteras après cela : « J'ai tout essayé mais rien n'a fonctionné ! »
- Permets-moi de te couper la parole en te disant : « Ô petit frère, tu n'as pas encore tout essayé et tu n'as pas à être abattu, car à tout mal son remède, et à tout problème sa solution, et il n'y a pas de serrure sans clé, sinon ce n'est pas une serrure. »
- Tu me demanderas quelle est la solution ?
- Je te répondrai que la solution consiste à ce que tu abandonnes la cigarette immédiatement et définitivement.
- Tu diras en soupirant et en haletant avec espoir et désir : « Comment puis-je arriver à cela ? Comment puis-je me débarrasser de ce mal pernicieux ? Quel est le remède

efficace et définitif contre ce poison infect et foudroyant ? »

- J'ajouterai à ce moment-là, ô cher frère, que tu trouveras tout ce que tu cherches par la permission d'Allah, et tu trouveras une délivrance à ta maladie et un remède à ta souffrance. Je vais te citer à présent certains moyens qui t'aideront à arrêter de fumer :

1. Se rappeler des méfaits de la cigarette et de son caractère illicite dans l'Islam.

2. Le repentir sincère. Repens-toi à ton Seigneur ! Reviens sur le droit chemin avant que la cigarette ne ruine ton corps et avant que le mort te surprenne à ton insu. Avance sans crainte, ni hésitation. Prends garde à reporter ton repentir car le report du repentir est lui-même un acte qui nécessite un repentir.

3. Demande l'aide et le pardon d'Allah, confie-Lui ton affaire, recherche Son aide et Sa bonté. Invoque-Le en Le suppliant, sois sincère et insiste dans ton invocation afin qu'Il t'aide à délaisser la cigarette.

4. Rapproche-toi de ton Seigneur en étant assidu à la prière. En effet, celle-ci préserve de commettre les actes mauvais et honteux. Accours vers ton Seigneur par l'accomplissement du jeûne. Effectivement, ce dernier est un remède prophétique qui purifie l'âme, anoblit le comportement, renforce la détermination et aide à combattre les passions. Améliore ta relation avec Allah en lisant Son Livre qui guide vers ce qu'il y a de plus droit. Evoque-Le abondamment, tu trouveras la tranquillité. Cherche protection auprès de Lui contre Satan le maudit car ce dernier t'embellit la désobéissance. De ce fait, si tu cherches réellement la protection auprès d'Allah, il te protègera contre son mal.

5. Se souvenir des fruits bénéfiques engendrés par l'abandon de la cigarette.

6. N'oublie pas que celui qui délaisse une chose pour Allah, Il le lui remplacera par une chose meilleure et que ceci peut avoir lieu de diverses manières. Les meilleures choses qui puissent être données en contrepartie sont l'intimité avec Allah, son amour envers Lui et la tranquillité du cœur lors de Son évocation.

7. Rappelle-toi de la récompense qui découle de l'abandon de la cigarette. De la même manière que la récompense d'un acte d'obéissance difficile à accomplir est plus grande que celle qui ne l'est pas, il en est de même pour le délaissement du péché : plus son délaissement est difficile, plus la récompense est grandiose.

8. N'omets pas qu'en délaissant la cigarette, tu te sauves d'un mal assuré.

9. Remémore-toi la saveur qui émane du fait de prendre le dessus sur son âme et de vaincre ses pulsions. En réalité, cette jouissance est plus intense qu'un plaisir passager et trompeur.

10. Compare entre le plaisir de la cigarette (s'il y en a réellement) et l'effet nocif qui résulte de cette dernière. Tu verras par la suite, qu'elle n'est qu'une supercherie. Comment peux-tu alors privilégier un plaisir illusoire, d'une durée éphémère alors qu'il causera ta perte ?!

11. Arme-toi d'une réelle volonté et d'une forte détermination, qui sont la marque des grands hommes.

12. La patience, notamment lors des premiers instants. De fait, quiconque désire abandonner la

cigarette éprouvera la plus grande difficulté, et plus particulièrement dans les débuts. Il est vrai que l'abandon de la cigarette est une chose difficile à supporter. Toujours est-il que cela n'est ni insurmontable, ni impossible. La difficulté de son abandon réside principalement dans le fait d'éradiquer cette habitude. Elle est aussi due au fait que nombreux sont les fumeurs – et cela est encore plus vrai pour les grands consommateurs dépendants – qui deviennent dépressifs durant les premières semaines qui suivent leur abandon de la cigarette à un point qu'ils désirent ardemment recommencer à fumer.

Ce fort désir, qui naît de l'abandon de la cigarette est sans doute accompagné de paresse, de forte tension, d'une nervosité accrue, de stress, d'insomnie et de difficulté de concentration. Par ailleurs, ceci pourra être suivi d'autres anomalies, notamment digestives et intestinales, et il n'est pas exclu que cela entraîne une baisse de la quantité de sang et une diminution du taux de pulsation cardiaque.

Toutefois, certains des effets secondaires survenus sont purement d'ordre psychologique. Ils arrivent que ces derniers n'apparaissent pas si le fumeur fait preuve d'une forte et réelle

détermination. Ensuite, cette difficulté ne cessera de s'amenuiser au fur et à mesure jusqu'à ce que le fumeur prenne l'habitude d'y renoncer définitivement.

Ibn Al-Qayyim dit à ce sujet : « *Seul celui qui délaisse les choses aimées et les habitudes pour autre qu'Allah y éprouvera de la difficulté. Quant à celui qui les délaisse, le cœur exclusivement voué à Allah, il ne trouvera pas de difficulté si ce n'est lors des premiers instants où il sera mis à l'épreuve afin de mettre en évidence la sincérité de son intention. Ainsi, s'il se montre patient ne serait-ce qu'un peu, il en éprouvera le plus grand plaisir.* »

Eh bien mon cher frère, avale l'amertume de la patience à petites gorgées et astreins-toi lors des débuts à la dureté de la privation, afin de goûter à la douceur exquise et trouver l'ultime plaisir à l'arrivée.

La patience a comme son nom l'indique, un goût amer

Cependant, ses issues sont plus douces que le miel.

Sache que la personne qui fait preuve de patience est secourue par Allah, comme l'a dit le prophète (ﷺ) dans le hadith reconnu

unanimement : « ***Celui qui s'efforce à faire preuve de patience, Allah le rend patient.*** »

Prends conscience que s'abstenir de fumer est plus facile que de supporter les dommages causés par la cigarette tels que les douleurs, le châtiment, l'angoisse, le regret et l'humiliation, comme précédemment évoqué.

13. Prends garde à ne surtout pas désespérer. Il est possible que tu essaies à plusieurs reprises de t'arrêter, mais en vain. Tu avais arrêté de fumer, puis tu as recommencé, ce qui a pu te mener au désespoir. Et il arrive que Satan essaie de t'insuffler l'idée qu'il est impossible d'arrêter de fumer et que chaque tentative de ta part se soldera par un échec. Méfie-toi à ce que ce sentiment t'envahisse, ou qu'il trouve quelque place dans ton cœur. Au contraire, essaye sans relâche et ne désespère surtout pas malgré tes nombreux essais. Il est probable qu'après les nombreux échecs que tu as essuyés, tu obtiennes la victoire « sur la ligne d'arrivée ». Ceci étant, certaines personnes ont réussi malgré tout à arrêter de fumer du premier coup de manière définitive.

14. S'éloigner des mauvaises fréquentations et de tout ce qui est susceptible de te rappeler la

cigarette comme l'inactivité, le fait de voir des gens fumer autour de toi ou de sentir l'odeur de la fumée.

15. Ne te préoccupe pas d'eux ! Il se peut que tu sois éprouvé par des gens qui t'abandonneront lorsqu'ils s'apercevront que ton souci majeur est d'arrêter de fumer. Il se peut qu'ils cherchent à obstruer ton chemin et te mettre des bâtons dans les roues. Ne leur prête pas attention, mais tourne leur le dos, place ta confiance en ton Seigneur, fais monter en toi le sentiment du défi et de la persévérance, tu atteindras ton but par la permission d'Allah.

16. Si tu ne te sens pas capable d'arrêter de fumer définitivement dans l'immédiat, alors au minimum, cherche à le faire progressivement en diminuant ta consommation jusqu'à ce que tu le délaisses complètement. Parmi les moyens qui t'aideront à cela : arrête de fumer en public, étant donné que fumer devant autrui te poussera à fumer en tout lieu. Par ailleurs, efforce-toi de fréquenter des personnes vertueuses, multiplie les contacts avec tes parents et avec des personnes devant lesquelles tu n'oserais pas fumer. Cela t'en dissuadera et t'éloignera de la cigarette jusqu'à que tu t'habitues à la délaisser définitivement.

17. Exposer ta situation à une personne capable de t'aider, qu'elle soit médecin de bon conseil, ou quiconque manifeste des signes de bonté et t'inspire une réelle confiance. Tu trouveras auprès d'eux des solutions qui te permettront de sortir de ton impasse.



Enfin, je supplie Allah qu'Il te vienne en aide, qu'Il te guide vers ce qu'il y a de mieux pour toi, qu'Il te fasse aimer la foi, qu'Il te l'embellisse dans ton cœur, et qu'Il te fasse détester la mécréance, la perversion, la désobéissance et qu'Il te fasse parmi les bien-guidés.

Table des matieres

لِمَاذَا تُدَخِّنُ

للشيخ الفاضل:

محمّد الحَمَد

-حفظه الله-

ترجمة : حبيب رَحْمانِي

مراجعة كاملة: فريق دار الإسلام

2012/1433

المكتب التعاوني للدعوة وتوعية الجاليات بالربوة
Islamic Propagation Office in Rabwah
P.O.Box 29465 RIYADH 11457 – TEL 4454900 – 4916065
FAX: 4970126 - E-Mail: rabwah@islamhouse.com
http://www.islamhouse.com